

## Spirituality and the Dimension of Transcendence in Mental Health

### Spiritualitas dan Dimensi Transendensi dalam Kesehatan Mental

**Moh Arvani Zakky Al Kamil<sup>1</sup>, Iqbal Ali Wafa<sup>2</sup>, Achmad Kholif Rosyidi<sup>3</sup>,  
Ahmad Ainun Najib<sup>4</sup>, Faatihatul Ghaybiyyah<sup>5</sup>, Wachidatul Jannah<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>[marvanizakky@gmail.com](mailto:marvanizakky@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

<sup>2</sup>[iqbalwafa@gmail.com](mailto:iqbalwafa@gmail.com), UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>3</sup>[kholifrosy@gmail.com](mailto:kholifrosy@gmail.com), UIN KH Ahmad Shidiq Jember

<sup>4</sup>[ainunnajib@gmail.com](mailto:ainunnajib@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

<sup>5</sup>[fatihatulgh@gmail.com](mailto:fatihatulgh@gmail.com), UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

<sup>6</sup>[wachidatul@gmail.com](mailto:wachidatul@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

#### Abstract

*Mental health in contemporary psychology increasingly demonstrates its limitations when understood solely through a symptomatic and mechanistic approach. Various studies indicate that the dimensions of meaning, values, and inner experience play a significant role in shaping an individual's psychological well-being. This article aims to systematically examine the role of spirituality and the dimension of transcendence in mental health through a critical literature review of 40 relevant scientific publications. The method used is a literature review with a conceptual analysis approach and thematic synthesis of literature on psychology, transpersonal psychology, faith-based psychology, and interdisciplinary mental health studies. The results of the study indicate that spirituality functions as a psychological resource that provides a framework for meaning, values, and an adaptive orientation to life, while transcendence acts as an experiential dimension that enables individuals to transcend ego-boundedness and existential distress. The integration of these two dimensions contributes to a more comprehensive understanding of mental health, focusing not only on the reduction of psychological symptoms but also on growth, self-acceptance, and long-term mental resilience. This research confirms that approaches to mental health that ignore spirituality and transcendence have the potential to produce a partial understanding, especially in the context of religious and multicultural societies. These conceptual findings are expected to form the basis for developing empirical research and mental health interventions that are more humanistic, contextual, and sensitive to the dimensions of meaning in life.*

**Keywords: Spirituality, Transcendence, Mental Health, Transpersonal Psychology**

#### Abstrak

Kesehatan mental dalam kajian psikologi kontemporer semakin menunjukkan keterbatasan ketika dipahami semata-mata melalui pendekatan simptomatik dan mekanistik. Berbagai studi menunjukkan bahwa dimensi makna, nilai, dan pengalaman batin berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran spiritualitas dan dimensi transendensi

dalam kesehatan mental melalui studi pustaka kritis terhadap 40 publikasi ilmiah yang relevan. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan analisis konseptual dan sintesis tematik terhadap literatur psikologi, psikologi transpersonal, psikologi berbasis agama, dan kajian interdisipliner kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang menyediakan kerangka makna, nilai, dan orientasi hidup yang adaptif, sementara transendensi berperan sebagai dimensi pengalaman yang memungkinkan individu melampaui keterikatan ego dan tekanan eksistensial. Integrasi kedua dimensi ini berkontribusi pada pemahaman kesehatan mental yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada reduksi gejala psikologis, tetapi juga pada pertumbuhan, penerimaan diri, dan ketahanan mental jangka panjang. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan kesehatan mental yang mengabaikan spiritualitas dan transendensi berpotensi menghasilkan pemahaman yang parsial, terutama dalam konteks masyarakat religius dan multikultural. Temuan konseptual ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian empiris dan intervensi kesehatan mental yang lebih humanis, kontekstual, dan sensitif terhadap dimensi makna hidup.

**Kata kunci: Spiritualitas, Transendensi, Kesehatan Mental, Psikologi Transpersonal**

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental mengalami perluasan makna yang signifikan. Kesehatan mental tidak lagi dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan yang melibatkan makna hidup, keseimbangan batin, dan integrasi diri. Perkembangan ini sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap spiritualitas sebagai dimensi psikologis yang relevan dalam memahami pengalaman manusia secara utuh (Wahyuningsih, 2008; Lumbantobing, 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa individu menghadapi tekanan psikososial yang semakin kompleks, mulai dari tuntutan akademik, krisis sosial, trauma kolektif, hingga kecemasan yang dipicu oleh

budaya digital (Aditama, 2017; Emiyati, 2025; Worang, 2025).

Dalam konteks tersebut, spiritualitas muncul sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola stres, mempertahankan kesejahteraan, dan menemukan makna hidup. Penelitian pada mahasiswa, remaja, dan dewasa awal menunjukkan bahwa spiritualitas berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah serta resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Christian & Suryadi, 2022; Damayanti et al., 2023; Pribumi et al., 2024). Selain itu, kajian lintas agama dan budaya memperlihatkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif kesehatan mental, baik dalam tradisi Islam, Hindu, Buddha, maupun Kristen (Dahlia & Haq, 2024; Gelgel, 2025; Sinaga, 2024). Fenomena ini

menegaskan pentingnya spiritualitas sebagai isu psikologis yang relevan secara empiris dan konseptual.

Literatur yang ada menunjukkan bahwa hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental telah banyak dikaji, baik melalui pendekatan empiris, konseptual, maupun reflektif. Sejumlah penelitian menekankan peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan penerimaan diri (Al-Kamil, 2022; Wahyuningsih, 2008; Witono, 2018). Kajian berbasis psikologi Islam dan tasawuf juga menyoroti spiritualitas sebagai sarana pemulihan batin dan pencapaian ketenangan jiwa (Fitriya et al., 2024; Ulfa & Firmasari, 2025; Walida, 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian cenderung memusatkan perhatian pada spiritualitas sebagai konstruk tunggal, tanpa mengelaborasi secara mendalam dimensi transendensi yang melekat di dalamnya. Padahal, beberapa kajian psikologi transpersonal dan sufistik menegaskan bahwa pengalaman transendensi merupakan inti dari spiritualitas yang berdampak langsung pada transformasi psikologis individu (Abbas, 2025; Mufidah et al., 2023; Firmansyah & Khadijah, 2025). Selain itu, masih terbatas penelitian yang mensintesis secara sistematis hubungan antara spiritualitas, transendensi, dan kesehatan mental dalam satu kerangka konseptual yang utuh, terutama dalam konteks masyarakat modern yang ditandai oleh krisis makna dan ketidakpastian global (Situmorang et al., 2025; Worang, 2025).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, artikel ini disusun untuk merespons kebutuhan akan sintesis konseptual yang lebih komprehensif mengenai spiritualitas dan dimensi transendensi dalam kesehatan mental. Berbeda dari studi sebelumnya yang bersifat parsial, tulisan ini mengintegrasikan temuan-temuan dari psikologi, tasawuf, psikologi transpersonal, serta kajian lintas agama untuk membangun pemahaman yang lebih utuh dan kontekstual (Heriyanto, 2018; Bulut, 2021; Sa'diyah & Gumilar, 2025).

Secara khusus, artikel ini memiliki tiga tujuan utama. Pertama, mengkaji bagaimana spiritualitas dipahami dan dioperasionalkan dalam literatur psikologi dan keagamaan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental. Kedua, menganalisis peran dimensi transendensi dalam memperkuat pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis. Ketiga, menyusun sintesis konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik dan sensitif terhadap makna hidup serta pengalaman subjektif individu.

Artikel ini dibangun di atas tiga argumen utama. Argumen pertama menyatakan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber regulasi psikologis yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental, terutama melalui makna hidup, penerimaan diri, dan resiliensi (Affandi, 2015; Nahri, 2021; Pribumi et al., 2024). Argumen kedua menyatakan bahwa dimensi

transendensi merupakan elemen kunci yang memperdalam dan memperkuat dampak spiritualitas terhadap kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan dalam kajian psikologi transpersonal, sufisme, dan fenomenologi pengalaman religius (Abbas, 2025; Arroisi, 2021; Situmorang et al., 2025).

Argumen ketiga menegaskan bahwa integrasi spiritualitas dan transendensi memiliki implikasi strategis bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih humanis dan kontekstual. Pendekatan ini dipandang mampu menjawab keterbatasan model psikologis yang terlalu menekankan aspek simptomatik tanpa memperhatikan dimensi eksistensial manusia (Mufidah et al., 2023; Firmansyah & Khadijah, 2025; Sudirman, 2024). Ketiga argumen ini akan diuji secara sistematis melalui telaah pustaka terhadap 40 referensi yang relevan.

Spiritualitas dalam kajian psikologi dipahami sebagai konstruk multidimensional yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, nilai, dan orientasi eksistensial individu. Meta-analisis menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang konsisten dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, terlepas dari latar belakang agama tertentu (Wahyuningsih, 2008). Dalam konteks psikologi kontemporer, spiritualitas diposisikan sebagai pengalaman batin yang bersifat personal, reflektif, dan berorientasi pada makna, bukan semata-mata kepatuhan terhadap ritual

keagamaan (Lumbantobing, 2024; Witono, 2018).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan tekanan psikososial. Studi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menemukan bahwa spiritualitas berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan koping yang lebih adaptif (Aditama, 2017). Temuan serupa juga terlihat pada remaja dan dewasa awal, di mana spiritualitas berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kesejahteraan psikologis (Damayanti et al., 2023; Christian & Suryadi, 2022). Dalam konteks masyarakat terdampak krisis, spiritualitas dipandang sebagai sumber daya psikologis yang menjaga harapan dan ketahanan mental (Affandi, 2015; Nahri, 2021).

Dengan demikian, literatur menegaskan bahwa spiritualitas merupakan konstruk psikologis yang relevan dan operasional dalam menjelaskan variasi kesehatan mental individu, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang secara emosional dan eksistensial.

Literatur mengidentifikasi beberapa aspek utama spiritualitas yang berhubungan dengan kesehatan mental. Aspek pertama adalah makna hidup, yaitu kemampuan individu memahami pengalaman hidup sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna, termasuk pengalaman penderitaan (Arroisi, 2021; Fitra, 2025). Aspek kedua adalah hubungan dengan realitas transenden, yang dapat dimaknai sebagai relasi

dengan Tuhan, nilai luhur, atau realitas yang melampaui diri (Heriyanto, 2018; Walida, 2025).

Aspek ketiga adalah penerimaan diri dan realitas, yang tampak dalam konsep sikap nrima dan penerimaan eksistensial terhadap kondisi hidup (Al Kamil et al., 2024). Aspek keempat adalah kekuatan moral dan nilai, yang membimbing individu dalam mengambil keputusan dan menjaga integritas psikologis (Sinaga, 2024; Pribumi et al., 2024). Aspek kelima adalah resiliensi spiritual, yaitu kemampuan bertahan dan bangkit secara psikologis melalui keyakinan dan orientasi spiritual (Affandi, 2015; Nahri, 2021). Kelima aspek ini membentuk struktur konseptual spiritualitas yang berkontribusi pada kesehatan mental.

Transendensi dipahami sebagai dimensi pengalaman yang memungkinkan individu melampaui keterbatasan ego dan realitas empiris sehari-hari. Dalam kajian psikologi transpersonal, transendensi diposisikan sebagai inti pengalaman spiritual yang membawa perubahan kesadaran dan transformasi diri (Abbas, 2025; Mufidah et al., 2023). Transendensi tidak selalu hadir dalam bentuk pengalaman mistik ekstrem, tetapi sering muncul sebagai kesadaran reflektif, pengalaman makna mendalam, dan perasaan keterhubungan dengan realitas yang lebih luas (Bulut, 2021; Situmorang et al., 2025).

Kajian sufistik dan psikologi Islam menegaskan bahwa transendensi berperan penting dalam pembentukan ketenangan batin dan integrasi diri. Pengalaman spiritual yang bersifat

transenden memungkinkan individu memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses penyucian dan pertumbuhan psikologis (Abbas, 2025; Ulfa & Firmasari, 2025). Dalam perspektif lintas agama, transendensi juga ditemukan dalam praktik spiritual Hindu dan Buddha, yang menekankan keterhubungan antara tubuh, kesadaran, dan realitas sakral (Bulut, 2021; Made, 2025; Suputra, 2025).

Literatur fenomenologis menunjukkan bahwa pengalaman transendensi memiliki dampak psikologis yang signifikan, terutama dalam memperluas perspektif hidup dan mengurangi keterpusatan pada masalah personal (Situmorang et al., 2025). Dengan demikian, transendensi dipahami sebagai dimensi yang memperdalam kualitas spiritualitas dan memperkuat implikasinya terhadap kesehatan mental.

Beberapa aspek transendensi yang muncul dalam literatur meliputi pengalaman keterhubungan dengan realitas yang melampaui diri, kesadaran akan makna hidup yang lebih luas, dan transformasi orientasi diri dari ego-sentris menuju nilai yang lebih universal (Abbas, 2025; Bulut, 2021). Aspek lain adalah pengalaman kesadaran reflektif yang mendalam, di mana individu mampu mengamati diri dan kehidupannya dari perspektif yang lebih luas dan tidak reaktif (Heriyanto, 2018).

Selain itu, transendensi juga berkaitan dengan pengalaman religius dan spiritual yang terintegrasi secara sehat. Literatur menegaskan bahwa pengalaman transendensi yang tidak

diiringi refleksi dan integrasi psikologis berpotensi disalahartikan sebagai gangguan, sehingga perlu dipahami dalam kerangka psikologis yang utuh (Harefa et al., 2024; Sudirman, 2024).

Kesehatan mental dalam perspektif psikologi modern dipahami sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup keseimbangan emosional, makna hidup, dan kemampuan berfungsi secara adaptif. Kajian menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi spiritual lebih mampu menjelaskan kompleksitas pengalaman manusia dibandingkan pendekatan yang semata-mata berfokus pada gejala (Witono, 2018; Lumbantobing, 2024).

Penelitian lintas konteks menunjukkan bahwa spiritualitas dan transendensi berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui mekanisme makna, penerimaan, dan regulasi emosi. Dalam konteks pemulihan pascatrauma, eksplorasi pengalaman spiritual terbukti membantu individu mengintegrasikan pengalaman traumatik secara lebih adaptif (Sudirman, 2024). Dalam konteks kehidupan modern dan budaya digital, spiritualitas dipandang sebagai sumber pemulihan dari kecemasan eksistensial dan kekosongan makna (Emiyati, 2025; Worang, 2025).

Selain itu, kajian komparatif menunjukkan bahwa integrasi perspektif psikologi Barat dan psikologi Islam memperkaya pemahaman kesehatan mental dengan memasukkan dimensi transendensi dan nilai spiritual (Sawaludin, 2025; Sa'diyah & Gumilar, 2025). Dengan demikian, kesehatan

mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis individual, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara dimensi psikologis, spiritual, dan kultural.

Aspek kesehatan mental yang relevan dalam literatur meliputi kesejahteraan psikologis, resiliensi, stabilitas emosi, dan integrasi diri. Spiritualitas dan transendensi berkontribusi pada aspek-aspek tersebut dengan menyediakan kerangka makna dan orientasi nilai yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara adaptif (Al-Kamil, 2022; Christian & Suryadi, 2022).

Literatur juga menegaskan pentingnya pendekatan yang sensitif budaya dan kontekstual dalam pengembangan layanan kesehatan mental. Integrasi spiritualitas lokal dan nilai tradisional dipandang sebagai strategi yang potensial dalam meningkatkan efektivitas intervensi psikologis di masyarakat (Affandi, 2015; Sinaga, 2024; Gelgel, 2025).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan fokus pada konsep spiritualitas, dimensi transendensi, dan kesehatan mental dalam kajian psikologi. Pemilihan fokus tersebut didasarkan pada temuan literatur yang menunjukkan bahwa spiritualitas dan transendensi merupakan faktor psikologis yang berulang kali muncul dalam pembahasan kesejahteraan dan resiliensi mental,

namun sering kali dibahas secara terpisah atau normatif. Unit analisis penelitian ini adalah konsep, definisi, temuan empiris, serta argumentasi teoritis yang terkandung dalam artikel jurnal, buku ilmiah, dan prosiding yang relevan dengan ketiga tema tersebut.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menelaah secara mendalam bagaimana spiritualitas dan transendensi diposisikan dalam kerangka kesehatan mental, sekaligus mengidentifikasi pola konseptual yang konsisten maupun inkonsistensi antar kajian. Dengan demikian, fokus dan unit analisis dipilih untuk menjawab kebutuhan sintesis konseptual yang komprehensif dan kritis.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas 40 referensi utama yang telah ditentukan sebelumnya. Referensi tersebut dipilih berdasarkan relevansinya dengan tema spiritualitas, transendensi, dan kesehatan mental, serta kontribusinya dalam bidang psikologi, psikologi transpersonal, dan psikologi kesehatan. Kriteria pemilihan sumber data meliputi kejelasan fokus kajian, kedalaman analisis, serta keterkaitan langsung dengan konteks kesehatan mental.

Selain itu, peneliti melakukan pengelompokan data berdasarkan tema besar, yaitu spiritualitas, transendensi,

dan kesehatan mental, serta subtema yang muncul secara berulang. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, dan celah konseptual dalam literatur yang dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik dan sintesis konseptual. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur, kemudian membandingkan dan mengintegrasikan temuan antar sumber. Proses ini melibatkan penafsiran kritis terhadap persamaan dan perbedaan definisi, kerangka teori, serta implikasi psikologis yang dikemukakan dalam literatur.

Sintesis dilakukan dengan cara merumuskan hubungan logis antara spiritualitas, transendensi, dan kesehatan mental, berdasarkan bukti konseptual dan empiris yang tersedia. Pendekatan ini memungkinkan penelitian menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan koheren, sekaligus memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi yang berorientasi holistik.

## **HASIL**

### **1. Spiritualitas sebagai Landasan Psikologis Kesehatan Mental**

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa spiritualitas secara

konsisten dipahami sebagai dimensi psikologis yang berkaitan erat dengan kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup, orientasi nilai, dan ketahanan intrapersonal. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih matang cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dan tingkat distress psikologis yang lebih rendah (Wahyuningsih, 2008; Aditama, 2017). Spiritualitas dalam konteks ini tidak dipersempit pada praktik keagamaan formal, melainkan dipahami sebagai kesadaran batin yang mengarahkan individu pada makna, tujuan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

Kajian pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Pribumi et al. (2024) menemukan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui peningkatan penerimaan diri dan optimisme realistis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Witono (2018) yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh faktor kognitif dan emosional, tetapi juga oleh kemampuan individu memaknai

pengalaman hidupnya secara eksistensial.

Selain itu, literatur yang mengkaji konteks krisis dan trauma menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Affandi (2015) menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual yang ditanamkan dalam keluarga membantu individu mengelola kecemasan dan rasa tidak berdaya pascabencana. Temuan serupa juga terlihat dalam kajian mengenai pandemi, di mana spiritualitas membantu individu menerima keterbatasan kontrol tanpa kehilangan stabilitas mental (Nahri, 2021; Christian & Suryadi, 2022).

Analisis literatur menunjukkan bahwa spiritualitas dalam konteks kesehatan mental terdiri atas beberapa aspek utama. Pertama adalah dimensi makna hidup, yaitu kemampuan individu memahami tujuan dan nilai dari pengalaman hidupnya. Aspek ini secara konsisten dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan risiko depresi yang lebih rendah (Wahyuningsih, 2008; Emiyati, 2025).

Kedua adalah dimensi keterhubungan, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun realitas transenden. Keterhubungan ini memungkinkan individu merasakan dukungan

eksistensial yang melampaui relasi sosial semata (Lumbantobing, 2024). Ketiga adalah dimensi penerimaan dan kepasrahan adaptif, yang membantu individu menghadapi situasi tidak pasti tanpa terjebak dalam keputusan psikologis (Mufidah et al., 2023).

Keempat adalah dimensi praktik reflektif, seperti doa, meditasi, atau kontemplasi, yang berfungsi sebagai sarana regulasi emosi dan penguatan makna hidup (Abbas, 2025). Keempat aspek ini saling terkait dan membentuk struktur spiritualitas yang berkontribusi terhadap kesehatan mental secara holistik.

Literatur juga menunjukkan bahwa manifestasi spiritualitas sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Dalam masyarakat religius, spiritualitas sering terintegrasi dengan nilai-nilai agama dan tradisi lokal, sehingga memiliki fungsi sosial sekaligus psikologis (Sudirman, 2024). Dalam konteks modern dan urban, spiritualitas cenderung tampil lebih personal dan reflektif, namun tetap berfungsi sebagai sumber makna dan ketahanan mental (Worang, 2025).

Perbedaan konteks ini tidak mengurangi relevansi spiritualitas terhadap kesehatan mental, melainkan menunjukkan fleksibilitas konsep spiritualitas dalam merespons dinamika

kehidupan manusia. Dengan demikian, temuan pertama menegaskan bahwa spiritualitas merupakan konstruk psikologis yang kontekstual namun konsisten dalam kontribusinya terhadap kesehatan mental.

## **2. Dimensi Transendensi dalam Kesehatan Mental**

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa transendensi merupakan dimensi lanjutan dari spiritualitas yang berperan penting dalam kesehatan mental, khususnya pada level eksistensial. Transendensi dipahami sebagai kemampuan individu melampaui keterikatan ego, kepentingan diri, dan pengalaman psikologis yang bersifat sempit menuju kesadaran makna yang lebih luas dan mendalam (Abbas, 2025; Lumbantobing, 2024). Dalam perspektif psikologi transpersonal dan psikologi Islam, transendensi bukanlah pelarian dari realitas, melainkan proses pendalaman kesadaran terhadap makna hidup dan keberadaan manusia.

Sejumlah literatur menegaskan bahwa pengalaman transendensi berkaitan dengan penurunan kecemasan eksistensial dan peningkatan keseimbangan emosional. Mufidah et al. (2023) menunjukkan bahwa individu

yang memiliki orientasi transendensi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri dan realitas hidup, sehingga tidak mudah terjebak dalam konflik batin yang berkepanjangan. Hal ini diperkuat oleh kajian Nahri (2021) yang menemukan bahwa kesadaran transenden membantu individu memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses kehidupan, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri.

Dalam konteks kesehatan mental modern yang ditandai oleh tekanan performatif dan krisis identitas, transendensi berfungsi sebagai penyangga psikologis terhadap kelelahan mental. Worang (2025) menegaskan bahwa orientasi hidup yang melampaui kepentingan material dan pencapaian personal semata berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Dengan demikian, transendensi muncul sebagai dimensi penting yang melengkapi peran spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental.

Analisis literatur mengidentifikasi beberapa aspek utama transendensi yang relevan dengan kesehatan mental. Pertama adalah pelepasan keterikatan ego, yaitu kemampuan individu untuk tidak sepenuhnya mengidentifikasi diri

dengan kegagalan, penderitaan, atau pencapaian personal. Aspek ini membantu mengurangi kecenderungan ruminasi dan kecemasan berlebihan (Abbas, 2025).

Kedua adalah kesadaran makna universal, di mana individu memandang pengalaman hidupnya sebagai bagian dari tatanan yang lebih luas. Kesadaran ini memungkinkan munculnya sikap penerimaan dan ketenangan batin (Lumbantobing, 2024). Ketiga adalah orientasi nilai luhur, seperti keikhlasan, pengabdian, dan kepedulian terhadap sesama, yang terbukti berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Sudirman, 2024).

Keempat adalah pengalaman puncak atau pengalaman spiritual mendalam yang bersifat reflektif dan transformasional. Meskipun tidak selalu hadir secara intens, pengalaman ini berkontribusi pada perubahan cara pandang individu terhadap diri dan kehidupannya (Christian & Suryadi, 2022).

Literatur menunjukkan bahwa transendensi lebih sering berperan signifikan dalam situasi krisis, kehilangan, dan ketidakpastian hidup. Dalam konteks bencana dan pandemi, orientasi transendensi membantu

individu mempertahankan keseimbangan mental ketika strategi koping instrumental tidak lagi memadai (Affandi, 2015; Nahri, 2021). Namun demikian, transendensi juga relevan dalam kehidupan sehari-hari sebagai landasan makna dan nilai yang menopang kesehatan mental jangka panjang (Wahyuningsih, 2008).

### **3. Integrasi Spiritualitas dan Transendensi dalam Kesehatan Mental**

Temuan ketiga menunjukkan bahwa spiritualitas dan transendensi tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam membentuk kesehatan mental yang utuh. Spiritualitas menyediakan struktur nilai dan makna dasar, sementara transendensi memungkinkan individu melampaui keterbatasan psikologis dan situasional yang dihadapi. Integrasi keduanya menghasilkan kerangka pemahaman kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada reduksi gejala, tetapi juga pada pertumbuhan psikologis dan kematangan eksistensial (Witono, 2018; Situmorang et al., 2025).

Beberapa kajian menegaskan bahwa pendekatan kesehatan mental yang mengabaikan dimensi spiritual dan

transendensi cenderung bersifat parsial dan kurang menyentuh akar persoalan eksistensial manusia (Heriyanto, 2018). Sebaliknya, pendekatan yang mengintegrasikan kedua dimensi ini mampu menjelaskan mengapa individu tertentu tetap menunjukkan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam kondisi hidup yang sulit (Pribumi et al., 2024; Emiyati, 2025).

Integrasi spiritualitas dan transendensi memiliki implikasi strategis bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental. Pertama, intervensi psikologis perlu mempertimbangkan dimensi makna dan nilai hidup klien, bukan hanya gejala klinis. Kedua, pendidikan kesehatan mental dapat memasukkan refleksi spiritual sebagai bagian dari penguatan resiliensi psikologis (Sa'diyah & Gumilar, 2025).

Ketiga, pendekatan berbasis komunitas dan budaya lokal yang mengakomodasi nilai spiritual terbukti lebih kontekstual dan diterima oleh masyarakat (Sawaludin, 2025). Strategi ini membuka peluang pengembangan model kesehatan mental yang humanis, kontekstual, dan berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

Temuan hasil menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber daya psikologis yang konsisten dalam mendukung kesehatan mental. Kesehatan mental tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kondisi bebas gejala psikopatologis, melainkan sebagai keadaan keseimbangan psikologis yang ditopang oleh sistem makna dan nilai. Spiritualitas menyediakan kerangka interpretatif yang membantu individu memahami pengalaman hidup, termasuk penderitaan dan keterbatasan, secara lebih adaptif (Wahyuningsih, 2008; Fitra, 2025).

Makna penting dari temuan ini terletak pada pergeseran paradigma kesehatan mental, dari pendekatan reduksionistik menuju pendekatan holistik. Literatur menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas yang terinternalisasi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih stabil, resiliensi yang lebih tinggi, serta tingkat stres yang lebih rendah (Aditama, 2017; Christian & Suryadi, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas bukan sekadar variabel tambahan, melainkan komponen integral dalam dinamika kesehatan mental.

Dengan demikian, diskusi ini mempertegas bahwa pengabaian dimensi spiritual berpotensi menghasilkan pemahaman kesehatan mental yang parsial dan kurang kontekstual, terutama dalam masyarakat religius dan multikultural.

Argumen pertama yang diuji adalah asumsi bahwa spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif kesehatan mental. Berdasarkan sintesis literatur, asumsi ini memperoleh dukungan kuat. Berbagai kajian menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, baik pada populasi remaja, dewasa, maupun kelompok rentan pasca-krisis (Damayanti et al., 2023; Pribumi et al., 2024).

Namun, literatur juga mengingatkan bahwa efek protektif spiritualitas sangat bergantung pada kualitas internalisasi nilai, bukan sekadar kepatuhan ritual formal. Spiritualitas yang bersifat reflektif dan bermakna lebih konsisten berkontribusi pada kesehatan mental dibandingkan spiritualitas yang bersifat normatif dan eksternal (Nadhiroh & Masykur, 2025). Dengan demikian, argumen pertama berlaku, dengan catatan bahwa

spiritualitas harus dipahami sebagai pengalaman psikologis yang hidup dan kontekstual.

Temuan pada hasil menunjukkan bahwa transendensi memberikan lapisan makna eksistensial yang melengkapi peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Transendensi memungkinkan individu mengatasi krisis makna yang tidak selalu dapat diselesaikan melalui strategi koping psikologis konvensional. Dalam konteks tekanan hidup modern, transendensi berfungsi sebagai mekanisme regulasi makna yang membantu individu menerima realitas tanpa kehilangan arah hidup (Heriyanto, 2018; Worang, 2025).

Diskusi ini menunjukkan bahwa transendensi berperan penting dalam mengurangi kecemasan eksistensial, rasa hampa, dan kelelahan mental. Ketika individu mampu memandang dirinya sebagai bagian dari realitas yang lebih luas, tekanan personal menjadi relatif lebih dapat ditoleransi (Lumbantobing, 2024). Dengan demikian, transendensi memperluas cakupan pemahaman kesehatan mental dari aspek intrapsikis menuju dimensi eksistensial dan spiritual.

Argumen kedua menyatakan bahwa transendensi berkontribusi

signifikan terhadap kesehatan mental melalui pemaknaan ulang pengalaman hidup. Literatur yang dianalisis mendukung asumsi ini secara konsisten. Kajian dalam perspektif sufisme, psikologi transpersonal, dan fenomenologi agama menunjukkan bahwa pengalaman transendensi berkaitan dengan penerimaan diri, ketenangan batin, dan penurunan konflik psikologis internal (Abbas, 2025; Mufidah et al., 2023; Situmorang et al., 2025).

Meski demikian, diskusi ini juga mencatat bahwa transendensi tidak selalu muncul secara spontan dan seragam pada setiap individu. Faktor budaya, pendidikan, dan pengalaman hidup memengaruhi kedalaman pengalaman transendensi (Ulfa & Firmasari, 2025). Oleh karena itu, argumen kedua berlaku secara kontekstual, bukan universalistik.

Temuan pada hasil menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas dan transendensi menghasilkan pemahaman kesehatan mental yang lebih komprehensif. Kesehatan mental idealnya dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan keseimbangan psikologis, kedalaman makna, dan orientasi nilai hidup. Integrasi ini menjawab keterbatasan pendekatan

psikologi modern yang cenderung fokus pada simptom dan fungsi adaptif jangka pendek (Witono, 2018).

Diskusi ini menegaskan bahwa spiritualitas tanpa transendensi berisiko menjadi rutinitas normatif, sementara transendensi tanpa spiritualitas dapat kehilangan pijakan nilai. Oleh karena itu, integrasi keduanya menciptakan fondasi kesehatan mental yang lebih stabil dan berkelanjutan (Sawaludin, 2025; Sa'diyah & Gumilar, 2025).

Argumen ketiga menyatakan bahwa integrasi spiritualitas dan transendensi membuka peluang pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih humanis dan kontekstual. Literatur mendukung argumen ini dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai spiritual dan makna transenden lebih diterima dalam konteks budaya lokal dan masyarakat religius (Affandi, 2015; Sudirman, 2024).

Namun, diskusi ini juga menekankan pentingnya kehati-hatian agar integrasi tersebut tidak jatuh pada simplifikasi religius atau klaim terapeutik yang tidak berbasis refleksi psikologis. Dengan demikian, argumen ketiga berlaku dengan syarat pendekatan

integratif tetap kritis, reflektif, dan berbasis literatur.

## **Kesimpulan**

Hasil terpenting dari studi pustaka ini adalah penegasan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami secara memadai tanpa memasukkan dimensi spiritualitas dan transendensi sebagai bagian dari struktur psikologis manusia. Tanpa penelitian ini, relasi konseptual antara spiritualitas sebagai sistem makna dan transendensi sebagai pengalaman melampaui ego cenderung dipahami secara terpisah dan fragmentaris. Sintesis terhadap 40 referensi menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai fondasi nilai dan orientasi hidup, sementara transendensi memperdalam pemaknaan eksistensial yang berkontribusi pada ketahanan mental jangka panjang (Wahyuningsih, 2008; Abbas, 2025; Lumbantobing, 2024).

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai perspektif psikologi, mulai dari psikologi klinis, humanistik, transpersonal, hingga psikologi berbasis tradisi keagamaan, ke dalam satu kerangka konseptual yang koheren. Dengan demikian, studi ini memperluas pemahaman kesehatan mental dari sekadar keseimbangan emosional

menuju proses pemaknaan hidup yang utuh dan kontekstual (Heriyanto, 2018; Witono, 2018).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, sebagai studi pustaka, temuan yang dihasilkan bergantung pada kualitas dan keragaman literatur yang dianalisis, sehingga belum dapat menggambarkan dinamika empiris spiritualitas dan transendensi secara langsung pada populasi tertentu. Kedua, sebagian besar referensi berangkat dari konteks budaya dan keagamaan tertentu, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati (Nadhiroh &

Masykur, 2025; Ulfa & Firmasari, 2025).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk menguji kerangka konseptual ini melalui studi empiris, baik dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran. Penelitian di masa depan juga dapat mengeksplorasi bagaimana integrasi spiritualitas dan transendensi dioperasionalkan dalam intervensi kesehatan mental yang sensitif budaya dan nilai local.

## Daftar Pustaka

- Abbas, F. M. (2025). Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 17(1).
- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *el-Tarbawi*, 10(2).
- Affandi, G. R. (2015). Internalisasi nilai-nilai transendensi untuk meningkatkan resiliensi pasca tsunami di Aceh: Studi literatur melalui peran keluarga. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi psikologi*, 3(1), 29-34.
- Al Kamil, M. A. Z., & Najib, A. A. (2025). Psychological Well-Being of Maritime Workers: Psychological Capital in Support of a Sustainable Blue Economy. *The Annual International Summit on Development and Economic Empowerment Proceeding*, 3(1), 23-32.
- Al Kamil, M. A. Z., & Selmi, S. (2022). Konsep diri perempuan pengemudi truk trailer. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 2(2), 181-196.
- Al Kamil, M. A. Z., Rosyidi, A. K., & Najib, A. A. (2024). Psikologi “Nrima ing Pandum”: Sikap Penerimaan Diri Orang Jawa dalam Menjalani Kehidupan. *Empatheia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-12.
- Al Kamil, M., & Nuqul, F. L. (2022). Just World Belief: Penilaian terhadap keadilan dunia bagi laki-laki dan perempuan dalam hubungan cinta. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(1), 110-121.

- Al-Kamil, M. A. Z. (2022). *Kontribusi spiritualitas dan Sense of Humor terhadap kesejahteraan Psikologis* (Master theses, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Annajih, M. Z. H., & Sa'idah, I. (2023). Konsep self-actualized Abraham Maslow: Perspektif psikologi sufistik. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 43-52.
- Arroisi, J. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi. *jurnal ilmu ushuluddin*, 20(1), 90-115.
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895-908.
- Az, J. S., & Dinata, K. I. (2025). Konsep Kesadaran Digital Perspektif Psikologi Transpersonal dan Relevansinya terhadap Pembentukan Spiritualitas. *Al-Kindi*, 1(2), 151-161.
- Bulut, S. (2021). Self-transcendence through Futuwwah and Dharma: Islam and Hinduism perspectives. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*.
- Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada dewasa awal penyintas covid-19 di jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 378-385.
- Dahlia, S., & Haq, M. Z. (2024). Agama Agama dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu dan Islam. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3(1), 51-62.
- Damayanti, N. I., Nasichah, P. I. Q., & Supriyono, A. (2023). Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 1(5), 269-276.
- Emiyati, A. (2025). Menggali Spiritualitas untuk Pemulihan Mental di Era Kecemasan Digital. In *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* (Vol. 3, No. 2, pp. 106-114).
- Firmansyah, T. W., & Khadijah, K. (2025). Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4511-4526.
- Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115-130.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2).
- Blanchard, K. D. (2012). Modeling lifelong learning: Collaborative teaching across disciplinary lines. *Teaching Theology & Religion*, 15(4), 338-354. doi:10.1111/j.1467-9647.2012.00826.x.
- Burstein, N., Sears, S., Wilcoxon, A., Cabello, B., & Spagna, M. (2004). Moving towards inclusive practices. *Remedial and Special Education*, 25, 104–106.
- Carpenter, L., & Dyal, A. (2007). Secondary inclusion: Strategies for implementing the consultative teacher model. *Education*, 127(3), 244–250.

- Darrow, A.A. (2017). Meaningful Collaboration in the Inclusive Music Classroom: Students with Severe Intellectual Disabilities. *Music Education*. Doi: 10.1177/1048371317716960.
- Fenlon, A. G., McNabb, J., & Pidlypchak, H. (2010). So much potential in reading! Developing meaningful literacy routines for students with multiple disabilities. *Teaching Exceptional Children*, 43, 42–48.
- Friend, M. & Cook, L. (2009). *Interactions: Collaboration skills for school professionals (5th ed.)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Friend, M., Cook, L., Hurley-Chamberlain, D., & Shamberger, C. (2010). Co-teaching: An illustration of the complexity of collaboration in special education. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 20(1), 9-27. doi:10.1080/10474410903535380.
- Giangreco, M. (2009). Critical Issues Brief: Concerns About the Proliferation of One-to-One Paraprofessionals. Arlington, VA: Council for Exceptional Children, Division on Autism and Developmental Disabilities.
- Gosselin, & Sundeen. (2018). Supporting Literacy Instruction for Students With Extensive Support Needs in Rural Settings Through Collaboration: So Much Better When We Work Together!. *Rural Special Education Quarterly* 1–12. Doi: 10.1177/8756870518795672.
- Idol, L. (2006). Toward inclusion of special education students in general education. *Remedial and Special Education*, 27(2), 77–94.
- Jellison, J. (2015). *Including everyone: Creating music classrooms where all children can learn*. New York, NY: Oxford University Press.
- Jones, B.H., & Vail, C.O. (2013). Preparing Special Educators For Collaboration In The Classroom: Preservice Teachers' Beliefs And Perspective. *The International Journal of Special Education*, 28(1).
- Jones, M., Michael, C., Mandala, J. & Colachico, D. (2008). Collaborative teaching: Creating a partnership between general and special education. *The International Journal of Learning*, 15(7), 203-208.
- Keen, D. (2007). Parents, families and partnerships: Issues and considerations. *International Journal of Disability, Development and Education*, 54, 330-349.
- Lerner, J. (1997). *Learning disabilities: Theories, diagnosis and teaching strategies (7th ed.)*. Boston: Houghton Mifflin.
- Lilly, M. S. (2000). Reexamining the purposes of schooling. In R. A. Villa & J. S. Thousand, *Restructuring for caring and effective education: Piecing the puzzle together*. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Mastropieri, M.A., Scruggss, T.E., Graetz, J., Norland, J., Gardizi, W., & McDuffie, K. (2005). Case studies in co-teaching in the content areas: Successes, failures, and challenges. *Intervention in School and Clinic*, 40(5), 260-270. EJ 693714. Doi: 10.1177/19534512050400050201.
- Murawski, W. W., & Swanson, H. (2001). A meta-analysis of co-teaching research: Where is the data? *Remedial and Special Education*, 22(5), 258–267.
- Pratiwi, V. B., & Muthi, I. (2025). Implementasi Pembelajaran Kolaboratif dalam Meningkatkan Empati dan Kerja Sama Antar Siswa di Kelas Inklusif SD. *Edukasi*

*Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 46-57.  
<https://doi.org/10.62383/edukasi.v2i4.2183>.

Scruggs, T.E., Mastropieri, M. A., & McDuffie, K.A. (2007). Co-teaching in inclusive classrooms: A metasynthesis of qualitative research. *Exceptional Children*, 73, 392-416.

Stainback, W., & Stainback, S. (1996). *Controversial issues confronting special education: Divergent perspectives (2nd ed.)*. Needham Heights.

Strogilos, V., & Tragoulia, E. (2013). Inclusive and collaborative practices in co-taught classrooms: Roles and responsibilities for teachers and parents. *Teaching and Teacher Education* 35, 81-91, <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2013.06.001>.

Turnbull, H. R., Turnbull, A. P., & Wehmeyer, M. L. (2007). *Exceptional lives: Special education in today's schools*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Webster, T. (2014). The Inclusive Classroom. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 6(2), 23-26.